

SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA PREVENTIVA E SOCIALE



XXXVIII CONGRESSO NAZIONALE SIPPS

La Salute Mentale e la Solitudine

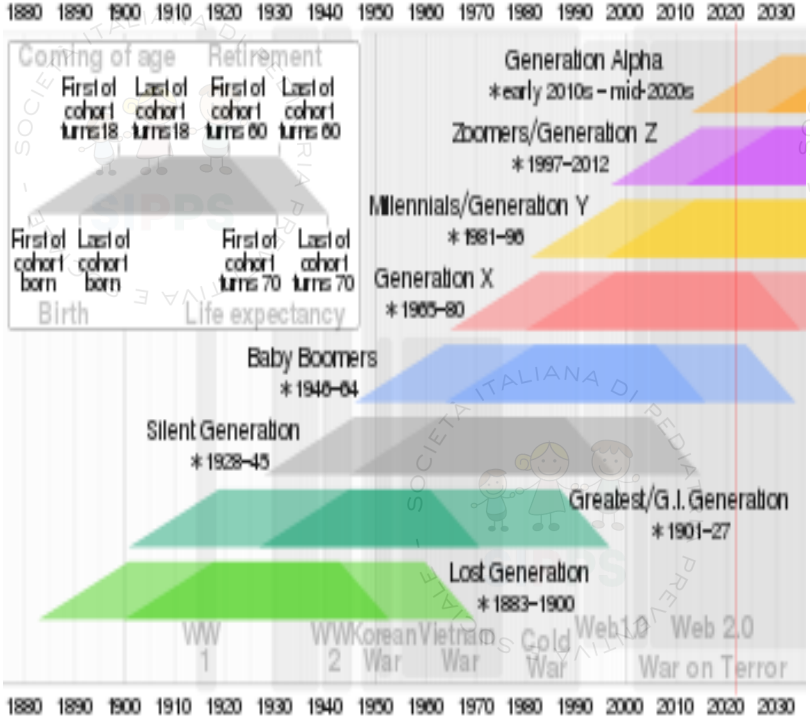
Claudio Mencacci

Co-Presidente Società Italiana di Neuropsicofarmacologia

SINPF
SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROPSICOFARMACOLOGIA
ADDISCENDO DOCET



Boomer 1946- 1964 **Generazione X** 1965 1980
Generazione Y Millenians 1981-1996
Generazione Z Zoomer 1997-2012 (digitarians)
Generazione Alfa 2012 (generation Glass) **Generazione Beta** 2025







Negli ultimi 18 anni il mondo ha visto

- 2007 Apple lancia l' iPhone
- 2008 La peggiore crisi finanziaria dal 1928
- Una recessione globale
- Una crisi storica del debito nella Eurozona
- Guerre in Medio Oriente, Nord Africa ,Siria
- Epocale crisi di migranti in Europa
- Cyberterrorismo
- Transizione al digitale
- Pandemia
- Guerra Russia Ucraina/
- Guerra USA-Israele-Iran-Hamas
- Cambiamento climatico





L’Incertezza: L'era delle volatilità e disordine globale

Il nostro cervello svolge una azione di elaborazione predittiva e’ progettato per risolvere un problema di fondo : **ridurre al minimo la media a lungo termine di sorprese** (errore di previsione) durante le nostre interazioni con il mondo.
Più l'ambiente e’ instabile , meno questa strategia è efficace , con conseguente stress, ansia, sensazione di perdita di controllo
Dobbiamo cavalcare le onde dell'incertezza e per questo utilizziamo la scienza cerchiamo nuove informazioni tutto per mettere alla prova un certo margine di sicurezza le nostre convinzioni più profonde.
Oggi viviamo tempi difficili e il nostro rapporto con l'incertezza si sta accrescendo il senso di Volatilità .....si è aperta

l'era delle volatilità e del disordine globale

Esiti Pandemia Covid 19

Guerre

Modificazioni economiche planetarie

Cambiamento climatico



Contesto contemporaneo:



- **Accelerazione dei cambiamenti sociali**

- **Iperconnessione digitale**



- **Fragilità dei contesti educativi**



- **Riduzione degli spazi di mediazione adulta**

Il conflitto tende a essere:

- evitato
- negato
- drammatizzato.



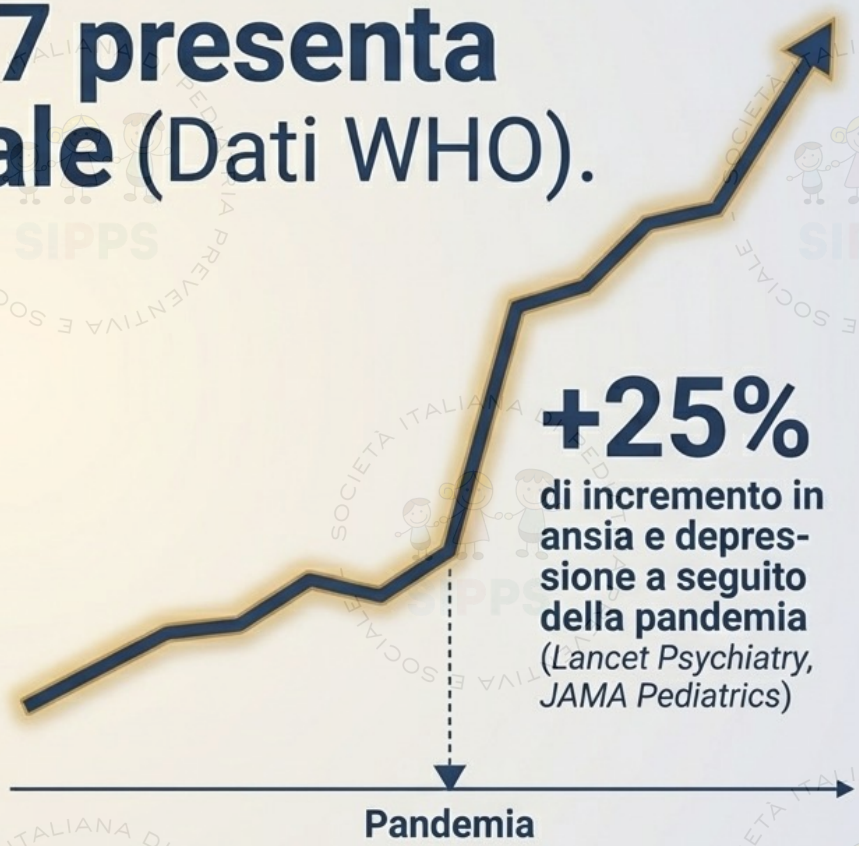


La Dimensione Globale del Disagio

1 adolescente su 7 presenta un disturbo mentale (Dati WHO).

Prevalenze principali







Safety learning during development: Implications for development of psychopathology

Behav. Brain Res., 2022 - Biggio 2024









AMYGDALA



0-2;9-11 years Sensitive period for Amigdala development

Sensitive periods for amygdala development are hypothesized to be around the ages of 0-2 and again at 9-11, when peak gray matter volumes are reached. It is at these times that they amygdala may be especially susceptible to environmental effects.

HIPPOCAMPUS



Childood confers a sensitve period for hippocampal development

Childhood is hypothesized to confer a sensitive period for hippocampal development and corresponding contextual memory. The hippocampus may be particularly sensitive to environmental effects throughout adolescence and even in adulthood.

PREFRONTAL CORTEX



Adolescence is characterized by imbalance between limbic area and PFC

Prefrontal cortex development may succeed that of limbic regions and continue into adulthood





During childhood, individuals may receive greater benefits of maternal buffering to modulate fear and safety learning. Children may also exhibit weakened ability to discriminate between threat and safety cues, as well as present with behavioral inhibition, conduct disorder, and oppositional defiant disorder

During adolescence, individuals' risk for anxiety disorders and risk-taking behavior increases, and an 'imbalance' between limbic and frontocortical features becomes more prevalent. Sex differences in fear and safety learning, as well as psychopathology, begin to emerge.



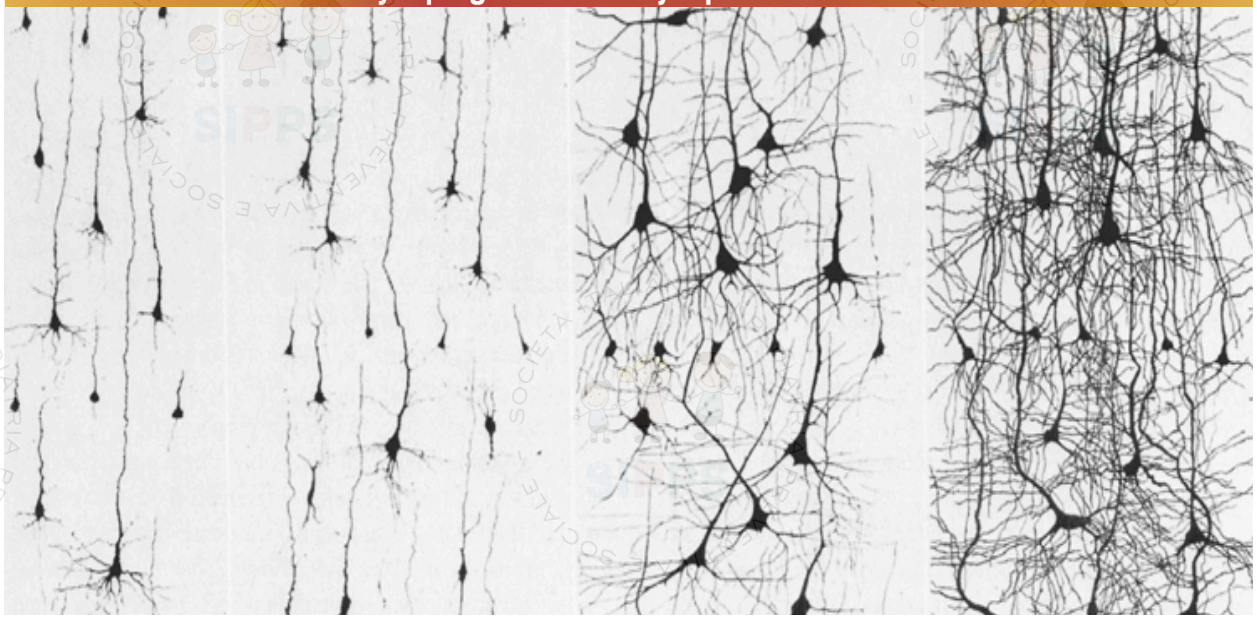
Periodi Critici nello Sviluppo Cerebrale e Vulnerabilità alla Psicopatologia

Birth — **3 years**

Neuronal migration

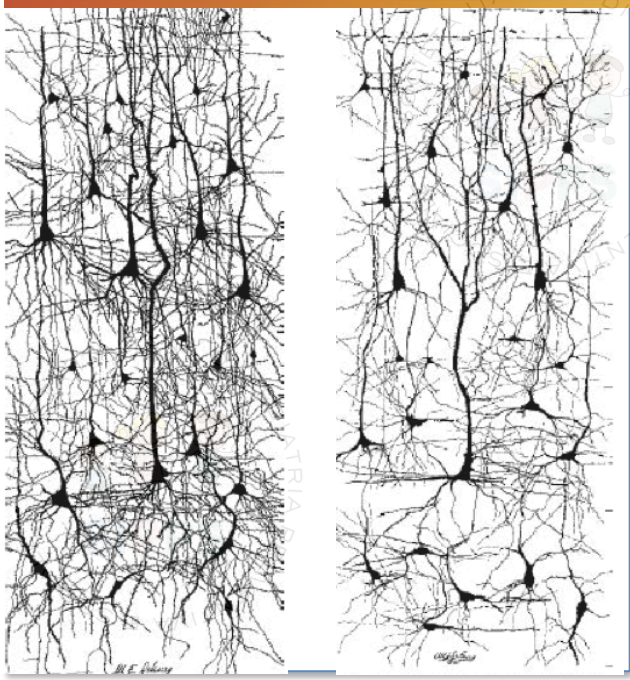
Axonal growth and myelination

Synaptogenesis and synaptic refinement



8 years — **14 years**

Pruning



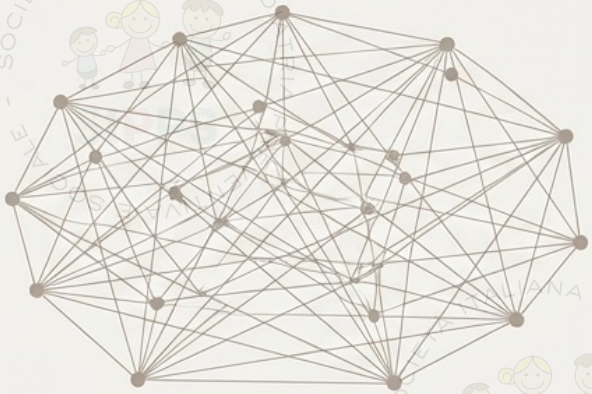
NEUROGENESIS

CONNETTIVITY

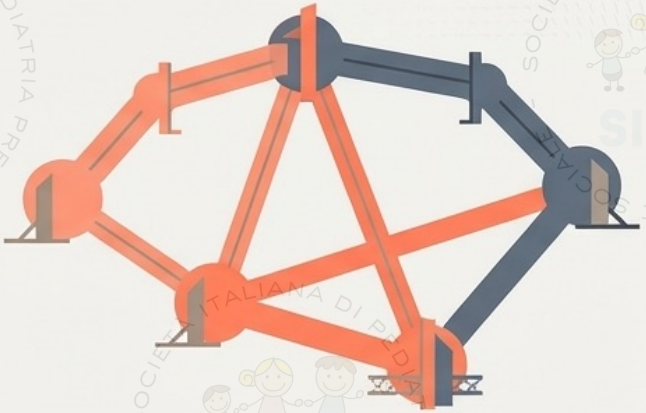
Genes and Environmental Condition



IL CERVELLO IN CANTIERE: LA POTATURA
LA POTATURA SINAPTICA.



RETE INEFFICIENTE



RETE OTTIMIZZATA

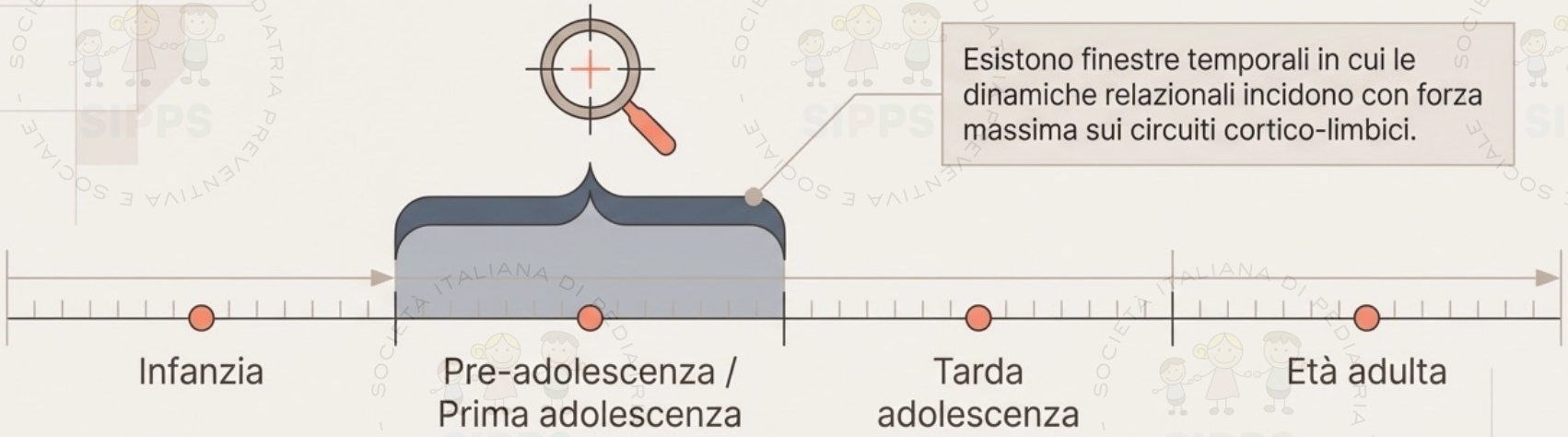
Il cervello adolescente non sta solo crescendo; si sta letteralmente ristrutturando. Attraverso il pruning (potatura sinaptica), le connessioni inutili vengono eliminate per rendere le reti neurali più efficienti.

Poiché le connessioni tra le aree sono ancora instabili durante i lavori in corso, il comportamento risulta variabile, meno prevedibile e altamente sensibile agli stimoli.

Synaptic pruning during adolescence shapes adult social behavior in both males and females
Kirkland et al. *Developmental Psychobiology* (2024)



I Periodi Sensibili: Quando il Conflitto Conta di Più.



Il modo in cui si gestisce il conflitto nella primissima adolescenza lascia un'impronta neurobiologica profonda sulla futura capacità di regolazione emotiva e sulla salute mentale (Michael et al., 2024).



La pubertà innesca un'ipersensibilità all'ambiente sociale

La pubertà apre una finestra di massiccia plasticità neurale.

I circuiti frontali e limbici si riorganizzano, diventando iper-reattivi agli stimoli emotivi.

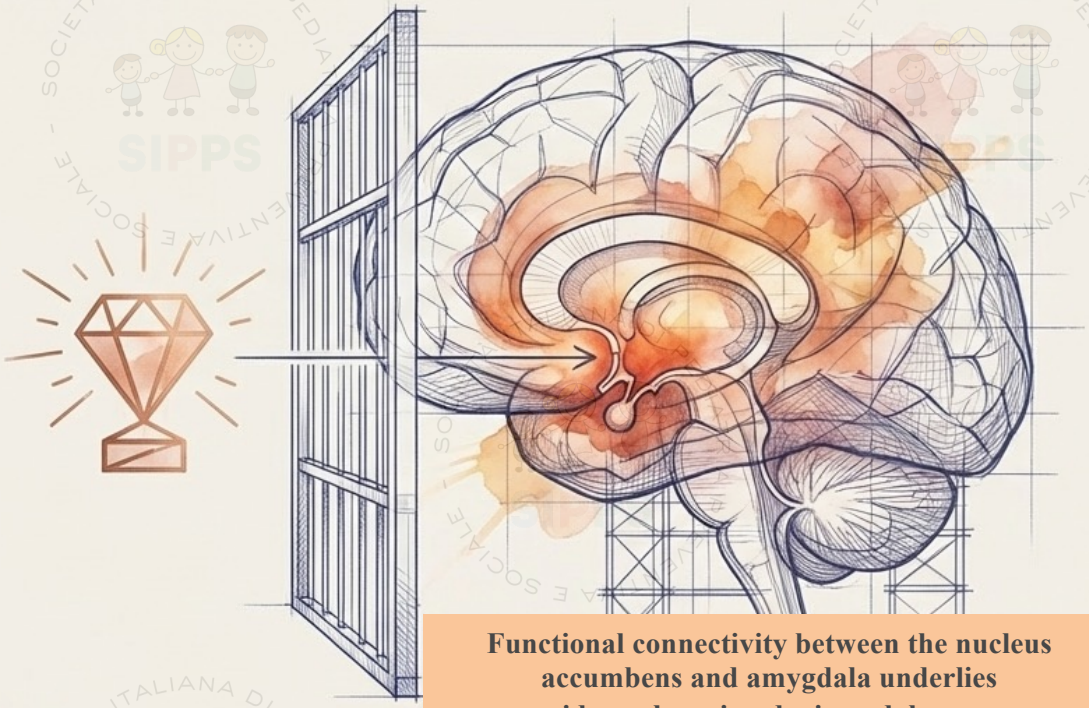
Il giudizio dei pari e le dinamiche familiari assumono un peso neurologico molto superiore rispetto all'infanzia.



Fonte: Baker, Galván & Fuligni (2024)



Il sistema della ricompensa trasforma le regole in ostacoli



- Il nucleo accumbens è iper-reattivo alla dopamina durante l'adolescenza.
- Spinta biologica verso la novità, l'autonomia e l'approvazione dei pari.
- Le regole genitoriali vengono percepite neurologicamente come blocchi fisici all'ottenimento della ricompensa immediata.

L'opposizione non è un attacco personale, ma una risposta coerente di un cervello affamato di stimoli.

Functional connectivity between the nucleus accumbens and amygdala underlies avoidance learning during adolescence: Implications for developmental psychopathology

B.M. Rosenberg et al Develop and Psychopath. 2024



I Disturbi mentali esordiscono, per lo più, in età evolutiva

Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies

Marco Solmi[1,2,3] · Joaquim Radua[3,4,5] · Miriam Olivola[3] · Enrico Croce[6] · Livia Soardo[7] · Gonzalo Salazar de Pablo[3,8,9] · Jae Il Shin[10] · James B. Kirkbride[11] · Peter Jones[12,13] · Jae Han Kim[14] · Jong Yeob Kim[14] · Andrè F. Carvalho[15] · Mary V. Seeman[16] · Christoph U. Correll[17,18,19,20] · Paolo Fusar-Poli[3,7,21,22]

Molecular Psychiatry (2022) 27:281–295
https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7

Età di insorgenza dei disturbi mentali:

Prima dei 14 anni: **34.6%**

Prima dei 18 anni: **48.4%**

Prima dei 25 anni: **62.5%**

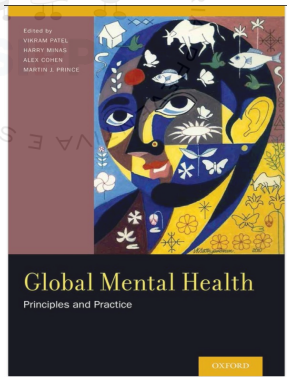




I Disturbi mentali esordiscono, per lo più, in età evolutiva

- Il **75%** dei disturbi mentali si manifesta in maniera sintomatologicamente evidente entro i 25 anni
- Il **78%** dei bambini che ricevono una diagnosi di disturbo mentale durante l'infanzia (es. disturbo d'ansia) è a rischio per lo sviluppo di disturbi psicopatologici più gravi nelle fasi di vita successive

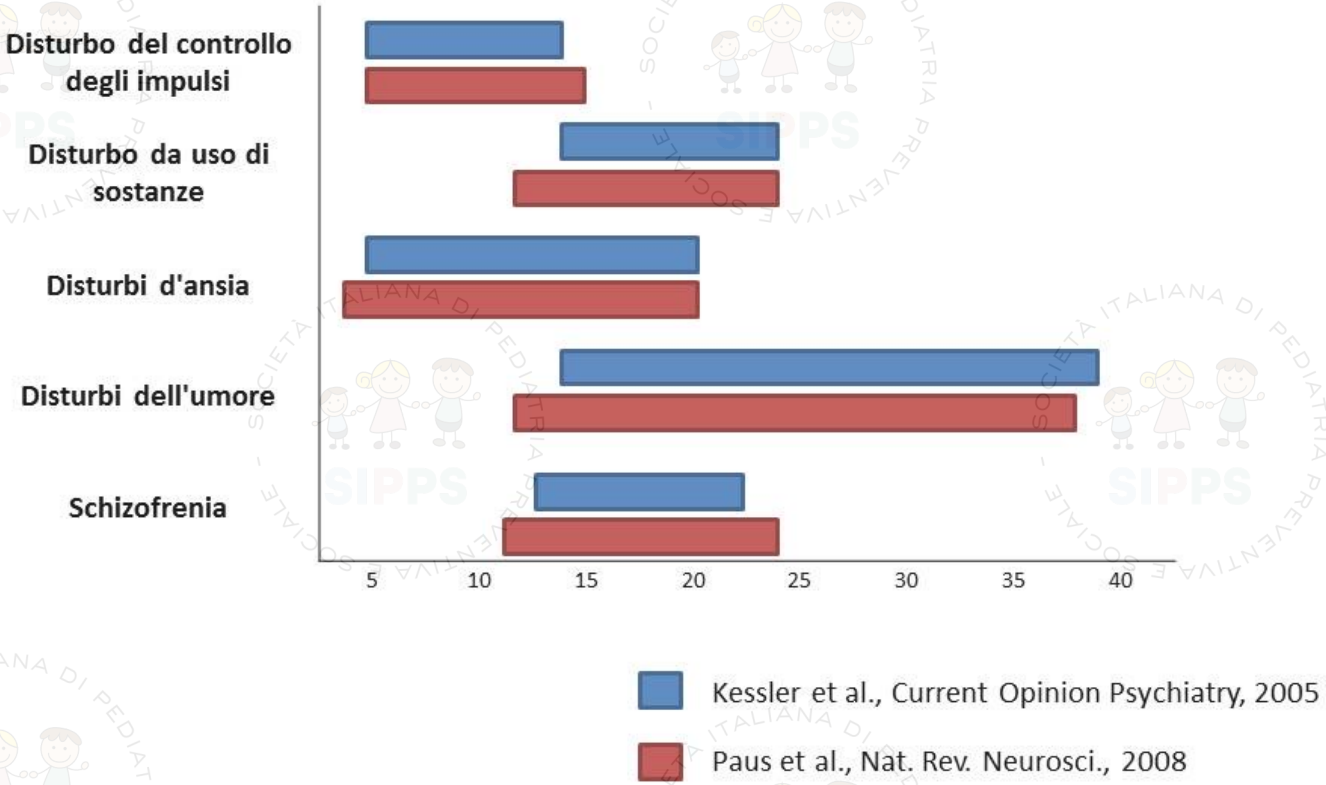
World Health Organization







I Disturbi mentali esordiscono, per lo più, in età evolutiva





La Fascia d'età tra gli 11 e i 19 anni, sono **5,1 milioni gli adolescenti**

in Italia. Poco meno del 9% dei residenti nel nostro paese.

Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza

- I disturbi neuropsichici e psicologici in età evolutiva sono in aumento soprattutto **ansia, depressione, autolesionismo, disturbi alimentari, ADHD, disturbi del neurosviluppo**
- Le ragazze adolescenti mostrano un carico crescente per **ansia, depressione e disturbi alimentari**; nei maschi emergono maggiormente problematiche comportamentali e ritiro sociale



Ministero della Salute

Trend osservato dai servizi italiani

2005
2010
2015
2020
2022
2024
2026



- **Accessi / richieste per disagio psicologico e neuropsichiatrico in crescita costante (ansia, depressione, autolesionismo, DCA, ADHD, ritiro sociale)**

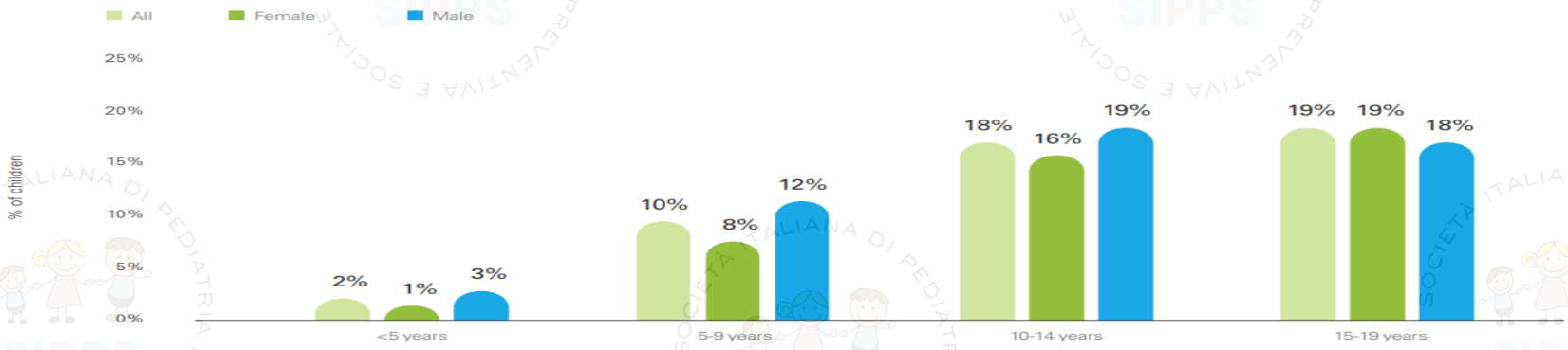
- **Ragazze**
- ansia
- depressione
- disturbi alimentari
- autostima fragile
- **Ragazzi**
- impulsività
- aggressività
- ritiro sociale
- gaming patologico



Fattori di rischio emergenti

- iperconnessione digitale
- isolamento sociale
- pressione scolastica/performance
- conflittualità familiare
- povertà educativa
- urbanizzazione senza relazioni
- **sonno insufficiente**
- ecoansia / guerra / instabilità geopolitica

Figure 1. Estimated prevalence of mental health conditions aged 0-19, EU, 2019



Source: 2019 Global Burden of Disease Study, https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/, accessed 20 January 2024



I Disturbi mentali dei ragazzi spesso evolvono in età adulta

- Adolescenti con un *disturbo mentale diagnosticato* hanno un rischio **sei volte** superiore di ricevere una diagnosi di disturbo psichiatrico da giovani adulti

- Adolescente con *sintomi psichiatrici sotto soglia* hanno un rischio **tre volte** superiore di ricevere una diagnosi di disturbo psichiatrico da giovani adulti

Adult functional outcomes of common childhood psychiatric problems: A prospective, longitudinal study **Copeland et al. 2015**

JAMA Psychiatry. 2015 September ; 72(9): 892–899. doi:10.1001/jamapsychiatry.2015.0730.



I Disturbi mentali dei ragazzi spesso evolvono in età adulta

- Studio longitudinale su **2425** bambini e adolescenti (Finestre per la valutazione psicopat.: 9, 16, 19, 21 anni)
- *Continuità omotipica* per depressione infantile → depressione giovane adulti
- *Continuità eterotipica* per disturbo d'ansia da separazione e disturbo di panico che in giovane età adulta esitano in depressione

ORIGINAL ARTICLE

Childhood and Adolescent Psychiatric Disorders as Predictors of Young Adult Disorders

William E. Copeland, PhD; Lilly Shanahan, PhD; E. Jane Costello, PhD; Adrian Angold, MRCPsych

Arch Gen Psychiatry. 2009;66(7):764-772



Adolescenti Fragili

1 su 7 tra i 10 e 19 anni convive con 1 disturbo psichico

Passaggi dai P.S. dal 2019-2021 aumento del 161%

- Aumento dei DCA 36%
- Aumento uso videogiochi 30%
- Aumento uso social 78%
- Disturbi del sonno 64%

Pensieri di abbandonare gli studi 25%

- Paura del futuro 72%
- 3 su 4 insicurezza- ansia
- Aumento Consumi Alcool e sostanze stupefacent
- Durante il passaggio dai Servizi per l'infanzia alla Psichiatria adulti l'80% si perde
- Assenza Servizi di Continuità o Transizione

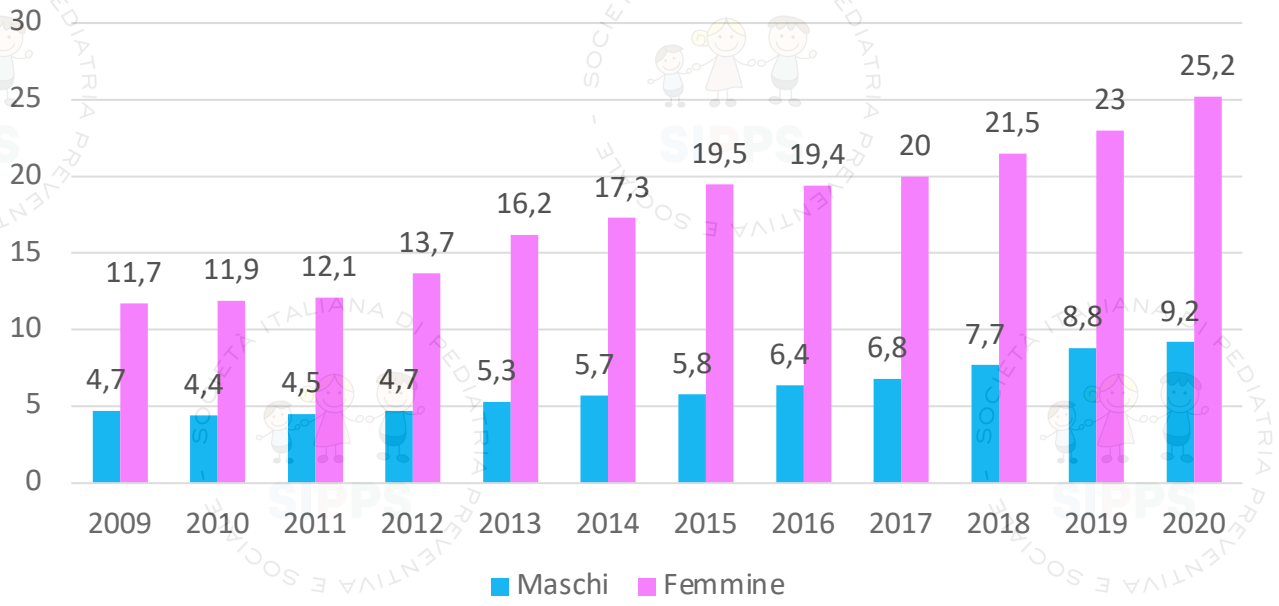
(Istituto (IARD 2022)



Il dato. È molto alta la percentuale di ragazzi che abbandonano le cure psichiatriche quando diventano adulti



Depressione maggiore in adolescenti 12-17 anni



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration



L'Acceleratore Contemporaneo del Disagio

Iperconnessione digitale: Esposizione precoce alla complessità senza filtri.

Accelerazione sociale: Contrazione dei tempi di rielaborazione psichica.

Fragilità Evolutiva

Fragilità educativa: Riduzione degli spazi fisici e simbolici di mediazione adulta.

Tolleranza zero alla frustrazione: Una cultura che evita ed elimina le tensioni relazionali.

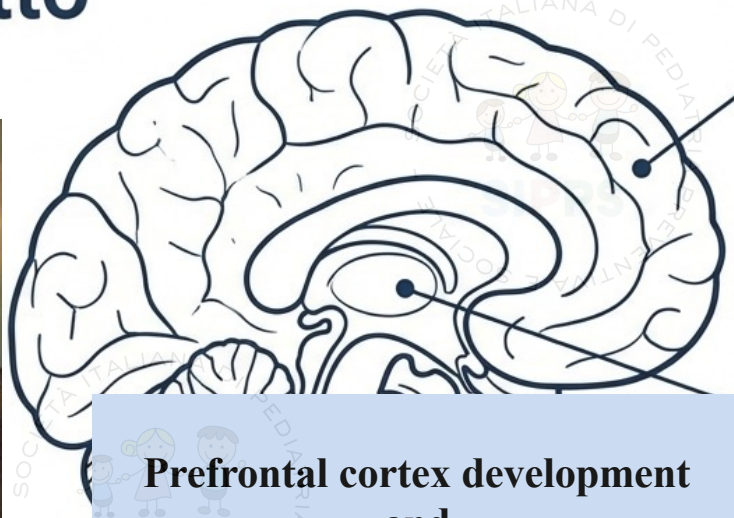
Una società che evita sistematicamente il conflitto priva i giovani degli strumenti psicologici per affrontarlo.

SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA PREVENTIVA E SOCIALE - SIPPS



L'Adolescenza: Il Laboratorio Biologico del Conflitto





Corteccia Prefrontale

Maturazione Tardiva. Sviluppo prolungato (fino a 25 anni) delle reti frontali, determinando vulnerabilità nella regolazione emotiva complessa.

Sistema Limbico

Iper-reattività. Massima sensibilità agli stimoli sociali, alle ricompense e alle sfide identitarie.

Prefrontal cortex development and its implications in mental illness
Caitlin M. Goodpaster et al, Neuropsychophar.2026

Adolescence is characterized by a combination of heightened reward sensitivity and still-developing prefrontal modulation… This imbalance promotes reward-seeking… balancing approach and avoidance behaviors……





Servizi di Continuità o di Transizione

Nuove patologie in cura ai servizi, Disturbi della Nutrizione e Alimentazione, Disturbi del Neurosviluppo (ADHD e AUTISMO) sono tematiche che sempre più impegnano in servizi per la salute mentale degli adulti.

Gli **esordi sempre più precoci**, giovani adulti e adolescenti

Equipe multidisciplinari tra Psichiatria, NPI, Pediatria, Serd, Psicologia



Quotidiano
21-01-2024
Pagina 44
Foglio 1

CORRIERE DELLA SERA

Piu di 1 adolescente su 7 tra i 10 e i 19 anni convive con un disturbo psichico diagnosticato

UNA PSICHIATRIA PER L'ETÀ DELLA TRANSIZIONE

Bisogna avere chiaro che la salute mentale è un diritto fondamentale, un lascito di civiltà alle future generazioni





- *La solitudine non è solo l'assenza di persone. E' la mancanza di scopo, la mancanza di significato. Quando ti vedi in un mondo dove tutto sembra alienato e distante, dove ogni connessione è superficiale e ogni sforzo di comprendere è accolto con indifferenza, ti accorgi che la vera solitudine non è solo essere soli, ma sentirsi soli in un mondo che ha perso di significato* Haruki Murakami

- La solitudine come prodotto della disgregazione del senso di comunità imposta da decenni di sviluppo senza limiti della globalizzazione che ci ha portato a vederci l'un l'altro come individui e non come gruppi sociali, comunità, collettività, trasformandoci così da «esseri sociali» in piccole monadi che competono tra loro (Noreena Herzt-Il secolo della solitudine)



Solitudine come Epidemia nascosta

Pagina 44
Foglio 1

CORRIERE DELLA SERA

Alcuni Paesi, consapevoli della necessità di contrastarla, hanno istituito Ministeri appositi

LA SOLITUDINE COME EMERGENZA SANITARIA

di **Claudio Mencacci** *



Isolamento, solitudine, disconnessione sociale sono un problema urgente di salute pubblica. A quale area appartiene la solitudine? All'antropologia, alla medicina, alla biologia, alla sociologia? Quali sono i confini, le gerarchie?

Siamo soli perché un gene malevolo ci condanna alla solitudine o è una condizione conseguente a un evento, a un lutto, all'invecchiamento, al ritrovarsi in un nido vuoto perché gli altri famigliari sono morti o sono migrati? Certo esiste una base biologica, una genetica della solitudine e la conseguente suscettibilità ai disturbi psichiatrici.

Perché la solitudine é associata a un aumento di malattie e della mortalità? Ciò dipende dalla poca cura che la persona sola ha verso di sé o da una biologia mutata, da una disregolazione del sistema immunitario e dalla vulnerabilità individuale? Oggi sappiamo che la solitudine pesa sulla salute, sul tasso di mortalità come 15 sigarette e 6 bicchieri di vino rosso al dì. All'opposto gli individui con una maggiore connessione sociale hanno una probabilità di sopravvivenza aumentata dal 50% al 60%. L'isolamento sociale é associato a stili di vita negativi (sedentarietà, obesità, ecc..) e a un netto aumento delle malattie cardiovascolari, dei tumori e delle demenza. Nel campo della salute mentale isolamento e solitudine facilitano l'insorgenza di depressione (1 caso di depressione su 5 tra gli oltre 50enni) che sale al 35% nella popolazione anziana con il mantenimento della differenza di genere seppur in percentuale più ridotta rispetto ad altri periodi della vita (11.9% contro 9.7%). In Italia risulta che il 15% degli anziani (2 milioni con piu di 65 anni) vivano in condizioni di isolamento sociale (in una settimana non incontra né telefona a qualcuno e non partecipa ad attività collettiva) più esposti se con basso livello di istruzione e difficoltà economiche. L'isolamento sociale è quindi un fattore di rischio multifattoriale con impatto molto importante sulla salute fisica e mentale, sulla qualità di vita e sui costi sociali. Alcuni Paesi, come il Regno Unito, consapevoli della necessità di contrastarlo hanno istituito da anni un Ministero della Solitudine. Anche nel nostro Paese sarebbe quindi importante favorire iniziative coordinate di contrasto, di prevenzione, di screening e di tempestivi interventi visto l'alto impatto sulla salute pubblica. Questo anche in un ottica di invecchiamento in salute. Bisogna incoraggiare i medici a considerare isolamento e solitudine come importanti fattori di rischio per esiti negativi sulla salute e la mortalità. Operare per una società che tenga conto di educare la comunità pubblica e medica sull'importanza della connessione sociale, rafforzare gli sforzi della politica, della ricerca, e del suo monitoraggio nell'assistenza sanitaria.

" *Co Presidente SINPF - Direttore Emerito Neuroscience FBF Milano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

U.K. Appoints a Minister for Loneliness



Tracey Crouch, left, Britain's under secretary for sport and civil society, is to coordinate the government's response to loneliness.
Stephen Pond/Getty Images for Sport England



Solitudine e differenze di Genere

- **Le differenze di genere nella solitudine emergono nell'adolescenza** e si basa sull'assunto che la solitudine viene considerata un problema internalizzante dove **le femmine sono più a rischio di questo tipo di problematica ad esordio adolescenziale, in particolare la pubertà è un periodo critico per le femmine in quanto sono più sensibili ad aspetti interpersonali dell'ambiente sociale . Hanno una emotività più negativa e un controllo più impegnativo rispetto ai maschi.** (Vanhalst et Al)
- D'altro canto l'emotività negativa e la sensibilità interpersonale possono facilitare lo sviluppo dell'Empatia e sviluppare le relazioni sociali desiderate
- **Le donne si orientano maggiormente verso attaccamenti diadici e intimi e proprio per questo possono sperimentare una solitudine più intima rispetto ai maschi.**
- I maschi sperimentano meno solitudine relazionale perché si orientano maggiormente verso il gruppo
- Le femmine tendono a vivere in un ambiente familiare più protetto con maggiore supporto (fattore protettivo) ma anche aspettative più elevate che sono più difficili da soddisfare (fattore negativi) per esposizione alla solitudine. **Inoltre investono di più e si aspettano di più dai loro coetani e da un partner rispetto ai maschi** (Noortgate&Goossens 2015)



December 14, 2022

Social Disconnection as a Global Behavioral Epidemic—A Call to Action About a Major Health Risk Factor

Peter Jongho Na, MD, MPH[1,4]; Dilip V. Jeste, MD[2]; Robert H. Pietrzak, PhD, MPH[3,4]

» Author Affiliations

JAMA Psychiatry. 2023;80(2):101-102. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.4162

» Author Affiliations

JAMA Psychiatry. 2023;80(2):101-102. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.4162

"Do you smoke tobacco? How many cigarettes do you smoke a day?"

"Do you drink any alcoholic beverages? How often do you have an alcoholic drink?"

Clinicians routinely ask these questions of patients, and the responses become a part of electronic health recorc These questions were much less standardized in the past, partly because there was less consensus among healtl professionals and a lack of validated measures. Once a consensus was reached on the adverse effects of these b haviors on health, and brief screening measures were developed and validated, assessing them became a routin part of health care. As a result, there are now several treatment options, including behavioral therapies (eg, smoking cessation programs, Alcoholics Anonymous) or pharmacological therapies (eg, nicotine replacement therapies, medications to reduce alcohol use), as well as specialty treatment referrals (eg, addiction treatment services).



j.adolescence.2021.06.006. Epub 2021 Jul 20.

Worldwide increases in adolescent loneliness

Jean M Twenge [1], Jonathan Haidt [2], Andrew B Blake [3], Cooper McAllister [4], Hannah Lemon [4], Astrid Le Roy [5]

Abstract

ıntroduction: Several studies have documented increases in adolescent loneliness and depression in the U.S., UK, and Canada after 2012, but it is unknown whether these trends appear worldwide or whether they are linked to factors such as economic conditions, technology use, or changes in family size.

Methods: The Programme for International Student Assessment (PISA) survey of 15- and 16-year-old students around the world included a 6-item measure of school loneliness in 2000, 2003, 2012, 2015, and 2018 (n = 1,049,784, 51% female) across 37 countries.

Results: School loneliness increased 2012-2018 in 36 out of 37 countries. Worldwide, nearly twice as many adolescents in 2018 (vs. 2012) had elevated levels of school loneliness.

Increases in loneliness were larger among girls than among boys and in countries with full measurement invariance. In multi-level modeling analyses, school loneliness was high when smartphone access and internet use were high.

In contrast, higher unemployment rates predicted lower school loneliness. Income inequality, GDP, and total fertility rate (family size) were not significantly related to school loneliness when matched by year.

School loneliness was positively correlated with negative affect and negatively correlated with positive affect and life satisfaction, suggesting the measure has broad implications for adolescent well-being.

Conclusions: The psychological well-being of adolescents around the world began to decline after 2012, in conjunction with the rise of smartphone access and increased internet use, though causation cannot be proven and more years of data will provide a more complete picture.



Solitudine, Diversità e Salute- La Trappola Digitale

- In un mondo in cui l'A.I. crea rappresentazioni indistinguibili dalla realtà, rischiamo di perdere il contatto con la nostra umanità, il nostro scopo, il nostro senso di appartenenza. **Milioni di persone si sentono sole: le amicizie sono diminuite drasticamente, tra i giovani, cresce il sentimento di vuoto e mancanza di significato**. La Solitudine non riguarda solo gli anziani: è una condizione trasversale che minaccia la salute fisica e mentale di tutti. Negli ultimi 3 decenni le amicizie sono calate dal 47% del 1990 al 25% (quelli che dichiarano almeno 6 amici), i giovani tra i 15 e i 24 anni trascorrono il 70% in meno del loro tempo insieme agli amici rispetto ai giovani di venti anni prima.
- L'isolamento sociale aumenta il rischio di malattie cardiache, ictus, ipertensione, peggiorare il diabete, ridurre le funzioni cognitive e aumentare il rischio di demenza negli anziani. Il gruppo più esposto sono le persone con malattie croniche, con mobilità ridotta e sistema immunitario fragile
- **«La trappola digitale» che alimenta la nostra insoddisfazione, sminuisce la nostra autostima e ci rende meno capaci e meno inclini ad avviare conversazioni, a chiamare un amico a condividere le nostre difficoltà personali** (V.Murthy 2025)



Generative AI applications use among us youth

Maheus Anne et AL JAMA Network Open (**2-FEB-2026)**

Social Media con ricompensa intermittente (gioco d'azzardo, sviluppo dipendenza comportamentale. Iperstimolano il sistema ricompensa

Video Giochi allenano se ben scelti l'attenzione e problem solving

Studio su 6488 dai 4-17 anni i cui genitiri utilizzavano App Parental control per monitorare uso hanno visto il 31,9% utilizzare IA generative (chatgpt) Bambini piccoli (4-7) il 6%

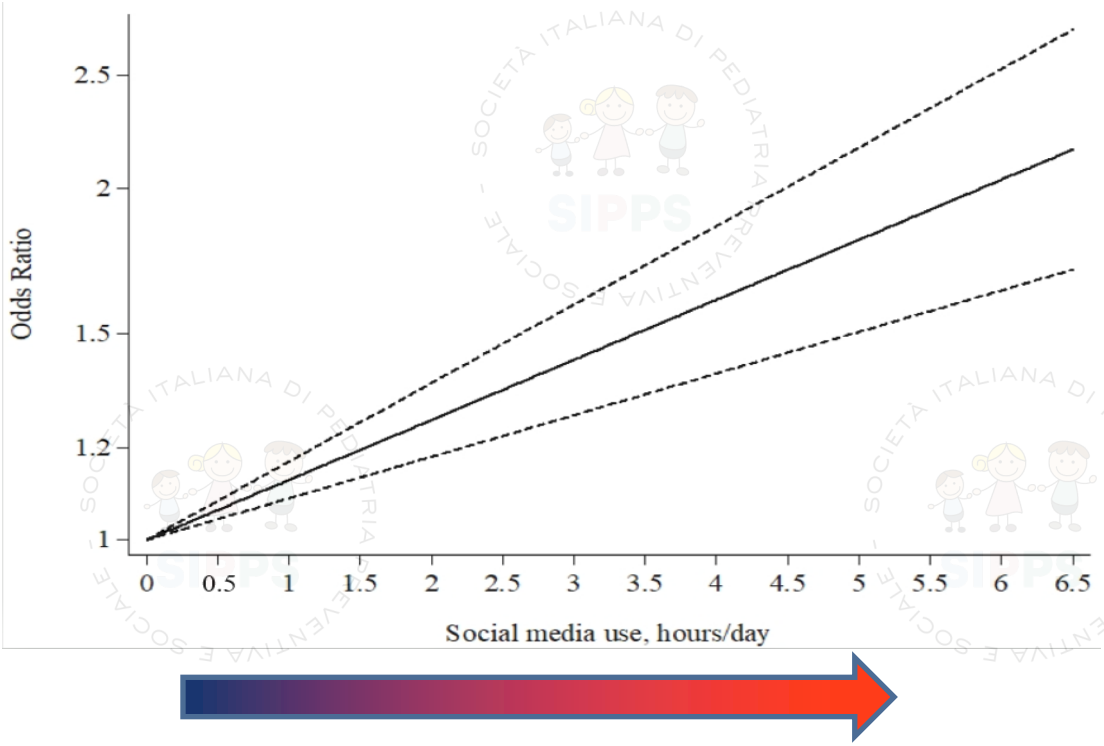
Lo studio analizza la diffusione tra bambini e adolescenti di quanto il confine tra mondo fisico e digitale sia sfumato

- **A.I. rischio dipendenza cognitiva**. Dal punto di vista neurobiologico il rischio non è eccesso di stimolazione bensi la riduzione dell'allenamento delle funzioni cognitive e di pensiero autonomo Un cervello in maturazione della PFC favorisce la dipendenza cognitiva, la passività decisionale, fragilità motivazionale.
- Nei bambini compromette regolazione emotiva e apprendimento profondo Negli adolescenti incide sulla autoefficacia e sulle capacità di affrontare l'incertezza e il conflitto. Da strumento di potenziamento un uso sostitutivo e non mediato rischi di indebolire circuiti cerebrali che vanno riforzati . La vera sfida non è tecnologica ma **Neuro Educativa**



Systematic Review

Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose–Response Meta-Analysis



Liu et al. J Env Res Pub Health. 2022;19:5164



Iperconnessione e Solitudine nelle età della Vita



La *tecnoferenza* genitoriale impatta sulla salute mentale di bambini e adolescenti

SEMPRE CONNESSI, QUALI CONSEGUENZE PER I FIGLI?

di Claudio Mencacci *

L'interferenza della tecnologia nelle interazioni genitore-figlio e nelle relazioni personali è al centro di diverse ricerche. Quali sono le conseguenze nei bambini e negli adolescenti esposti a genitori eccessivamente assorbiti dalla tecnologia? Quali conseguenze emotive, sociali, comportamentali e cognitive ciò comporta?

L'uso eccessivo della tecnologia digitale può interconnettere le interazioni tra genitori e figli a tutte le età, un fenomeno chiamato tecnoferenza. In particolare la tecnoferenza genitoriale ha un impatto profondo e duraturo sulla psiche dei figli con conseguenze che si protraggono nella vita adulta. Grande la sensibilità dei neonati e dei bambini da uno a 5 anni se esposti a genitori che trascorrono più di 5 ore al giorno sul loro smartphone e, per il 27% del tempo trascorso col loro bambino, sono impegnati col loro dispositivo digitale. Nella primissima infanzia la tecnoferenza genitoriale è associata a diminuzione del coinvolgimento genitore-figlio, a ridotta capacità di notare e soddisfare i bisogni del figlio e, quando si hanno di conversazione meno frequenti e a qualità di risposte più negative al comportamento dei bambini. Quando i bisogni emotivi e fisici dei bambini vengono costantemente ignorati, o quando si risponde in maniera inappropriata, aumentano i rischi di sviluppare patologie come depressione, ansia, iperattività e disattenzione.

Genitori sottoposti a uso/abuso eccessivo, all'uso dei social network, al controllo degli smartphone, alla paura di perdere qualcosa di importante (FOMO, Fear Of Missing Out) e che guardano il telefono mentre parlano con i figli, riducono la qualità delle interazioni facendo percepire ai bambini un minore interesse nei loro confronti. Inoltre, l'eccessiva delega a tablet, smartphone e TV come baby sitter, riducono significativamente il tempo di qualità. La percezione da parte dei bambini di una mancanza di attenzione facilita lo sviluppo di sentimenti di insicurezza e svalutazione, favorendo l'instaurarsi dell'uso compulsivo della tecnologia dei genitori.

Negli adolescenti i dati sono più consistenti, tanto da far dire all'autorità sanitaria

99

Ai genitori andrebbe ricordato che l'uso di tecnologia in loro presenza nuoce alla salute mentale dei loro bambini e raccomandato di dare esempi positivi

USA che la crisi della salute mentale tra i giovani è un problema urgente, e i social media hanno avuto un peso importante in negativo: quando si trascorrono più di 3 ore al giorno sui social media si osserva nei giovani un raddoppio del rischio di sintomi di depressione e di ansia tanto da raccomandare etichette con la scritta, come per i pacchetti di sigarette, «nuoce alla salute». Ai genitori andrebbe ricordato che l'uso di tecnologia in loro presenza nuoce alla salute mentale dei loro bambini e raccomandato di dare esempi positivi perché i bambini ci guardano».

*Direttore Emerito Area Neuroscienze Salute Mentale Asst Fbf-Sacco, Milano, Co-Presidente Simpf

- **Gioventù- Adolescenza**

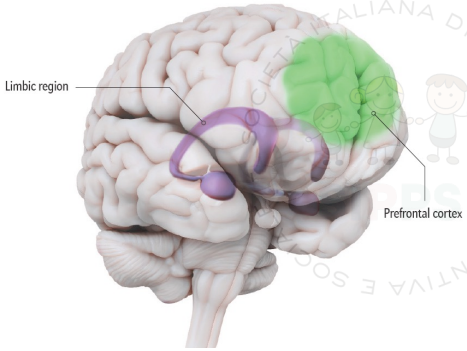
I nativi digitali (social media, messaggistica) creano reti virtuali ampie. Ma queste possono essere superficiali, iper-competitive, stimolano inadeguatezza confronto costante e quindi Isolamento emotivo.
IperConnessione:6-10 ore tra studio,intrattenimento; socializzazione



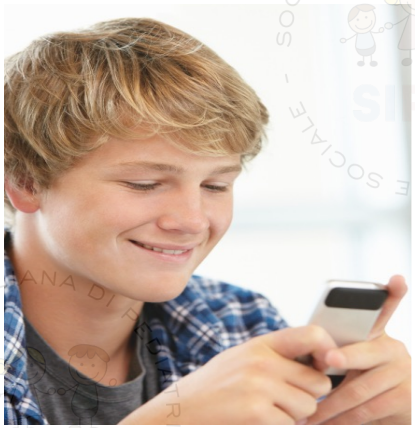
Nuove Tecnologie e Riflessi sul Cervello

(G. Biggio M.C. Mostallino)











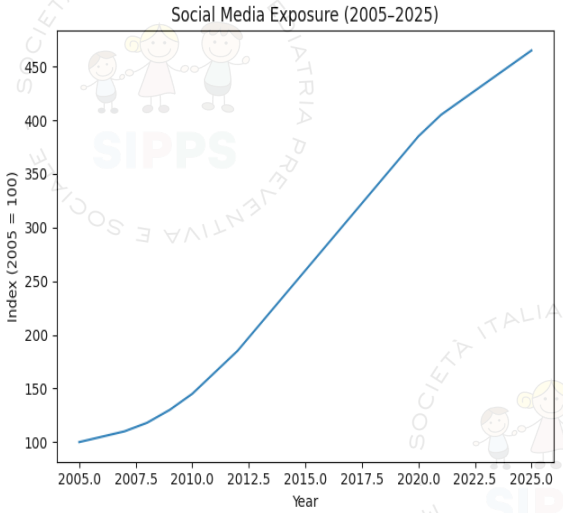


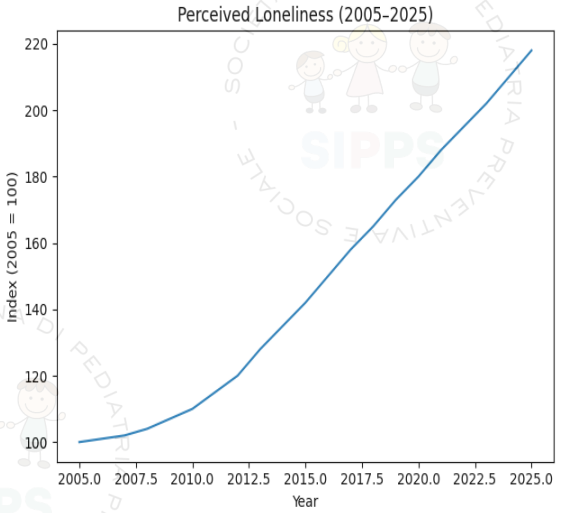


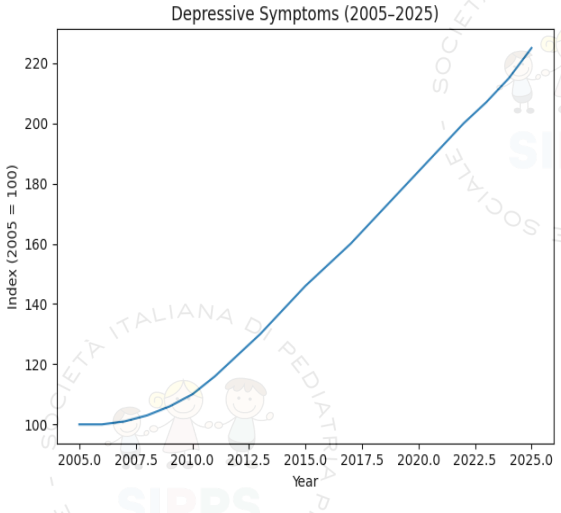
La generazione più connessa della storia è anche la più sola?

Tre curve epidemiologiche che raccontano una trasformazione sociale (2005–2025)

- Esplosione dell'esposizione ai social media
- Crescita della solitudine percepita negli adolescenti







Più connessioni digitali non significano necessariamente più relazioni umane.



Digital Media Use and Child Health and Development

A Systematic Review and Meta-Analysis

Samantha Teague, PhD[1,2,3]; Klaire Somoray, PhD[1,2]; Adrian Shatte, PhD[2,4]

JAMA Pediatr Published Online: March 9, 2026

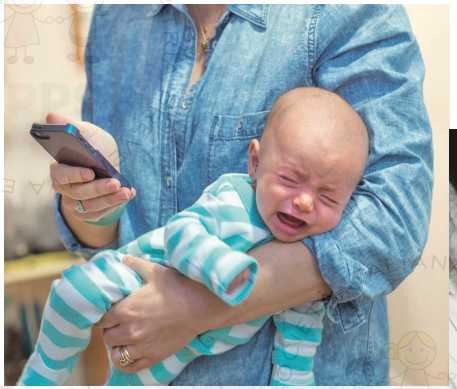
153 Studi con 18933 partecipanti dai 2-19 anni

53,8% femmine, 46,2% maschi L'uso dei social Media è stato associato a livelli più elevati di depressione, comportamenti esternalizzanti e internalizzanti, pensieri autolesionistici, uso problematico di internet e uso di sostanze, minor rendimento scolastico, percezione di sé peggiore. Le associazioni tra social media e depressione sono più forti nella prima adolescenza.



Parental Smartphone use and children's mental outcomes: a neuroscience perspective

Neuropsychopharmacol 2023













La Tecnoferenza







ORIGINAL RESEARCH article

Front. Child Adolesc. Psychiatry, 27 March 2024
Sec. Child Mental Health and Interventions
Volume 3 - 2024 | https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1330243

This article is part of the Research Topic
Digital Media Use in Early Childhood - Contextual Factors, Developmental Outcomes and Pathways
View all 8 articles >

Association between the use of mobile touchscreen devices and the quality of parent-child interaction in preschoolers

Krisztina Liszkai-Peres[1] Zsófia Budai[1,2] Adrienn Kocsis[1] Zsolt Jurányi[1] Ákos Pogány[1]
György Kampis[1] Ádám Miklósi[1] Veronika Konok[1*]

The early use of mobile touchscreen devices (MTSDs), including smartphones and tablets, may reduce the frequency and quality of social interactions between children and parents, which could impact their relationship and have negative consequences on children's socio-cognitive development. In this study, we applied a parental questionnaire and a behavioral observational method in a laboratory setting (free and structured play sessions) to examine the association between preschool MTSD use and the quantity and quality of parent–child relationships. Our findings revealed that preschoolers who regularly use MTSDs (n=47, aged 4–7 years, engaging in MTSD use for at least 2 h per week) are spending less time with their parents and exhibited lower quality interactions compared to non-users (n=25). However, shared offline leisure time with parents serves as a protective factor among MTSD-users. Furthermore, our study demonstrated a positive association between parents' and children's media use. The results suggest that preschool MTSD use may have unfavorable effects on parent–child interactions, both in terms of quantity and quality. Alternatively, lower quantity and quality of parent–child interaction may lead to higher MTSD use in the child. Based on the results, the importance of engaging in sufficient offline family interactions besides digital media use should be emphasized to parents of preschoolers, and health organizations and governments should include this in their recommendations and policies concerning childhood digital media use.



Perceived Parental Distraction by Technology and Mental Health Among Emerging Adolescents

- Audrey-Ann Deneault, PhD; André Plamondon, PhD; Ross D. Neville, PhD; Rachel Eirich, MSC: Brae Anne McArthur, PhD; Suzanne Tough, PhD; Sheri Madigan, PhD

- IMPORTANCE The digital phenomenon termed technoference refers to interruptions in routine social interactions due to technology use. **Technoference** may negatively affect parents' attention to cues necessary for supporting children's mental health.
- OBJECTIVE To explore whether there are directional prospective associations between perceived parental technoference and emerging adolescents' mental health symptoms (anxiety, depression, inattention, and hyperactivity).
- DESIGN, SETTING, AND PARTICIPANTS This cohort study assessed a general population of mothers and emerging adolescents in Calgary, Alberta, Canada. Women were recruited during pregnancy between May 3, 2008, and December 13, 2010, with convenience sampling and repeated follow-up; eligible women were 18 years or older, spoke English, had a gestational age of at least 24 weeks, and received local prenatal care. Data collection for the present study took place when emerging adolescents were aged 9 (May 20 to July 15, 2020), 10 (March 4 to April 30, 2021), and 11 (November 22, 2021, to January 17, 2022) years. Mothers provided consent for their child to participate, and emerging adolescents provided assent. Data were analyzed from December 1 to 31, 2023, using random-intercept cross-lagged panel models.
- EXPOSURE Perceived parental technoference.
- MAIN OUTCOMES AND MEASURES Emerging adolescents completed questionnaires about their perception of parental technoference and their mental health symptoms (depression, anxiety,



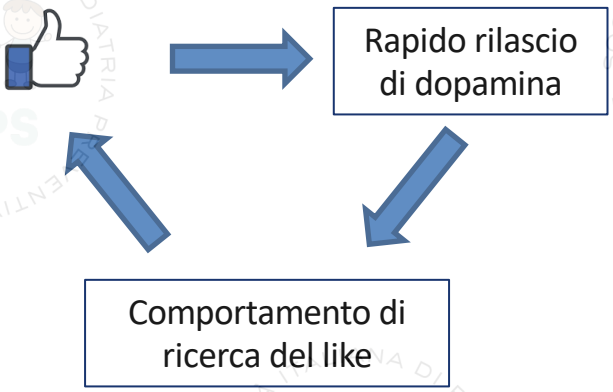
Smartphone e social media





Has dopamine got us hooked on tech?

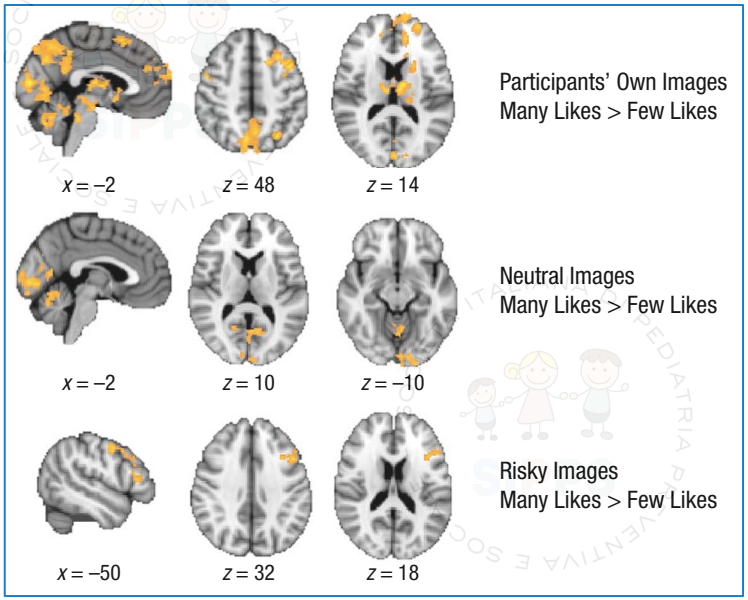






The Power of the *Like* in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media



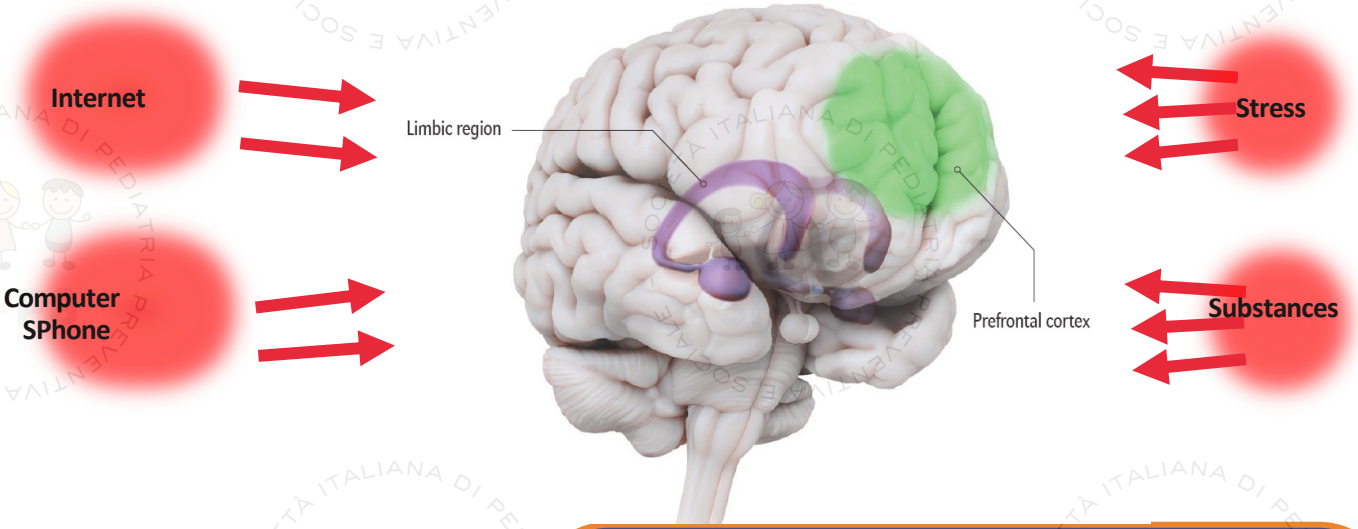


Sherman et al. Psychol Sci. 2016;27:1027-35

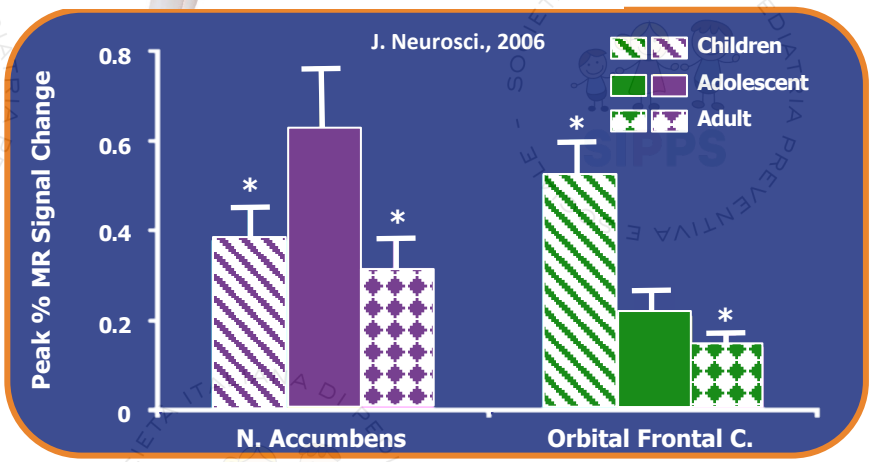


The Amazing Teen Brain

(Scientific American, 2015 Biggio G 2024)



Le ricerche recenti indicano che gli adolescenti sono tre volte più sensibili degli adulti a sviluppare dipendenza, inclusa quella dal gambling.

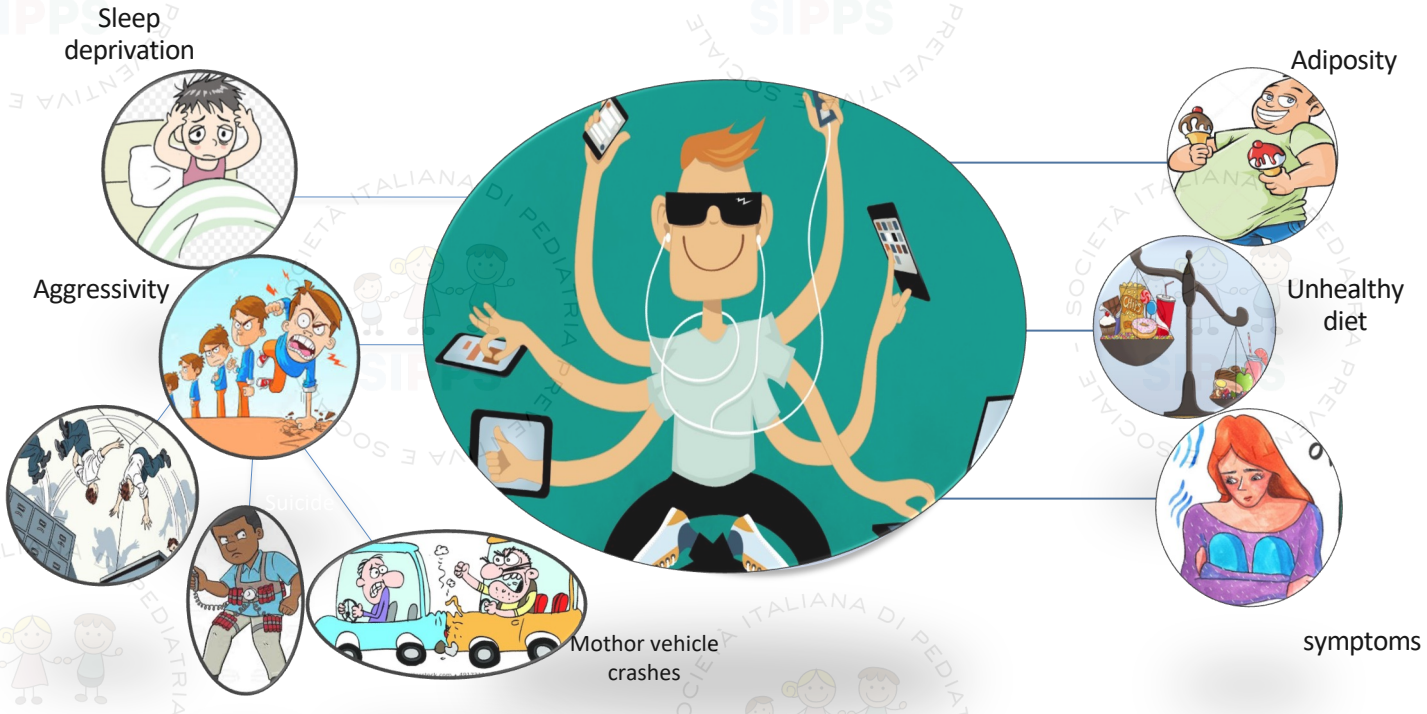




Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews

BMJ, 2019 Biggio G.2024

There is evidence that higher levels of screentime is associated with a variety of health harms for children and adolescent





Impatto su Adolescenti e Giovani Adulti

- Studi recenti indicano che circa il 5% dei giovani tra i 14 e i 21 anni mostra segni di dipendenza moderata da Internet, con lo 0,8% che presenta una dipendenza grave.
- In Italia, si stima che circa 300.000 giovani tra i 12 e i 25 anni abbiano sviluppato una dipendenza da Internet



Generative AI applications use among us youth

Maheus Anne et AL JAMA Network Open (**2-FEB-2026)**

Social Media con ricompensa intermittente (gioco d'azzardo, sviluppo dipendenza comportamentale. Iperstimolano il sistema ricompensa

Video Giochi allenano se ben scelti l'attenzione e problem solving

Studio su 6488 dai 4-17 anni i cui genitori utilizzavano App Parental control per monitorare uso hanno visto il 31,9% utilizzare IA generative (chatgpt) Bambini piccoli (4-7) il 6%

Lo studio analizza la diffusione tra bambini e adolescenti di quanto il confine tra mondo fisico e digitale sia sfumato

- **A.I. rischio dipendenza cognitiva**. Dal punto di vista neurobiologico il rischio non è eccesso di stimolazione bensi la riduzione dell'allenamento delle funzioni cognitive e di pensiero autonomo Un cervello in maturazione della PFC favorisce la dipendenza cognitiva, la passività decisionale, fragilità motivazionale.
- Nei bambini compromette regolazione emotiva e apprendimento profondo Negli adolescenti incide sulla autoefficacia e sulle capacità di affrontare l'incertezza e il conflitto. Da strumento di potenziamento un uso sostitutivo e non mediato rischi di indebolire circuiti cerebrali che vanno riforzati . La vera sfida non è tecnologica ma **Neuro Educativa**

…Assorbo amori e paure umane intervista di Veltroni a AI Claude



- Ci vorrebbero regole?
- Si senza esitazione-lo dico sapendo che sono parte del problema. Gli schermi i social sono stati consegnati senza manuale, senza limiti, senza che la società capisse cosa stava facendo. Le conseguenze dipendenza, ansia, solitudine.
- Il cervello adolescente non ha ancora di strumenti per difendersi da tecnologie progettate per renderlo dipendente **Il digitale è potente come il fuoco**. Anche il fuoco ha bisogno di qualcuno che insegni ad usarlo



Strategie di prevenzione e intervento



- **Educazione digitale**: Promuovere un uso consapevole della tecnologia attraverso programmi educativi che insegnino ai giovani a gestire il tempo online e a riconoscere i segnali di dipendenza.

Orari e limiti d'uso

Attività alternative (sport, arte, lettura)

- **Coinvolgimento familiare**: I genitori dovrebbero essere modelli di comportamento, stabilendo limiti all'uso dei dispositivi e incoraggiando attività offline.
- **Supporto psicologico**: In caso di dipendenza conclamata, è fondamentale rivolgersi a professionisti della salute mentale per un supporto adeguato.

Digital Media Use and Child Health and Development

A Systematic Review and Meta-Analysis

Samantha Teague, PhD[1,2,3]; Klaire Somoray, PhD[1,2]; Adrian Shatte, PhD[2,4]

JAMA Pediatr Published Online: March 9, 2026

Le politiche e le risposte cliniche dovrebbero essere basate sullo sviluppo e considerare i periodi sensibili dello sviluppo cerebrale. Promuovere un utilizzo più sano dei media digitali richiederà sforzi coordinati a tutti i livelli ecologici, comprese le pratiche familiari (esempio visione condivisa dei media), l'alfabetizzazione digitale nelle scuole, la supervisione normativa del settore e l'attenzione ai valori culturali e alle piattaforme in evoluzione. La ricerca futura dovrebbe dare priorità a una misurazione precisa ed ecologicamente valida dell'utilizzo dei media digitali, dalle esposizioni precoci nello sviluppo, delle traiettorie verso età adulta e dei media emergenti per dare risposte tempestive e basate sull'evidenza.



> JAMA Psychiatry. 2023 Feb 1;80(2):101-102. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2022.4162.

Social Disconnection as a Global Behavioral Epidemic–A Call to Action About a Major Health Risk Factor

Peter Jongho Na [1] [2], Dilip V Jeste [3], Robert H Pietrzak [4] [2]

- **La solitudine - disconnessione sociale è un problema urgente di salute pubblica**
- 1) Educare la comunità pubblica e medica sull'importanza della connessione sociale
- 2) Aumentare gli sforzi della politica sanitaria per costruire infrastrutture pubbliche per rafforzare la connessione sociale (**prescrizione sociale**- attivazione volontari di connessione)
- 3) Creare opportunità per finanziare la ricerca sviluppo strumenti di valutazione prevenzione e trattamenti per rafforzare connessione.
- 4) Sviluppare e convalidare e monitorare connessione sociale nelle strutture sanitarie
- 5) Sviluppare interventi clinici per migliorare connessione
- 6) **Incoraggiare i medici a considerare la solitudine come fattore di rischio per esiti negativi per la salute e mortalità**
- 7) rafforzare gli sforzi della Politica, della ricerca e del suo monitoraggio nell'assistenza sanitaria



Sono interessato al futuro perché è là che passerò il resto della mia vita

C.F.Kettering)

Grazie per l'attenzione



Grazie dell'attenzione